[tigrinska]

ሓበሬታ ንዓኻ ብኮቪድ-19 ከም ዝተለኸፍካ ዝተረጋገጸልካ

እዚ ትሕዝቶዚ ንሽስትማንላንድ እዩ ዝምልከት

መልሲ ናይ ዝተገብረልካ መርመራ ጠንቂ ብኮቪድ-19 ዝኾነ ረኽሲ ከም ዘሎካ እንተርኣየ፡ ንኻልኦት ምእንቲ ከይተመሓላልፈሎም ኣብ ገዛኻ ክትውሸብ ኣገዳሲ እዩ። ነቲ ንሕማማት ለበዳ ዝምልከት ሕጊ እውን ክትክተሎ ኣሎኳ። ኣብዚ እንታይ ክትገብር ከምዘሎካ ተመልከት።

ንኽንደይ ዝኣክል ግዜ እየ ከመሓላልፍ ዝኽእል?

ካብቲ ምልክታት ዝተራእየካ ጊዜ ጀሚሩ እንተወሓደ ን7 መዓልታት ከተመሓላልፍ ትኽእል።ካብቲ ዝሓመምካሉ ጊዜ 7 መዓልታት ምስ ሓለፉ **ከምኡ እውን** ንኽልተ መዓልታት ካብ ረስኒ ናጻ ምስ እትኸውን **ከምኡ እውን** ብሓፈሻኡ ሕይሽ ምስ ዝብለካ ኣመሓላላፊ ሕማም ለበዳ ኣይትኸውንን። ዋላ ካብቲ ዝሓመምካሉ ጊዜ ድሕሪ 7 መዓልታት ገለ ምልክታት ከም፡ ደረቕ ሰዓልን ከምኡ እውን ናይ ምስትምቓርን ምሽታትን ጸገማት እንተሃለወካ።

ክትምርመር እንከሎኻ ካብ ምልክታት ናጻ እንተነርካ ኣብቲ እትቕጽል ሰሙን እውን ምልክታት እንተዘይኣማዕበልካ ካብታ መርመራ ዝገበርካላ ዕለት ድሕሪ 7 መዓልታት ኣመሓላላፊ ኣይኮንካን።

ብምኽንያት ኮቪድ-19 ኣብ ሆስፒታል ተዓቕብካ እንተነበርካ፡ ወይ ድማ ኣብ መንበሪ ኣረጋውያን ትነብር እንተኾንካ፡ ክሳብ መኣስ ሕማም ለበዳ ከተመሓላልፍ ከም እትኽእል ሓኪምካ ይሕብረካ።ብምኽንያት ንኣብነት(cellgiftsbehandling) ስመማዊ ሕክምና ዋህዮታት ምክልኻል ጸረ-ነፍሳት ኣጸቢቑ እንተጎዲሉ ንንውሕ ዝበለ ጊዜ ኣመሓላላፊ ክትውን ትኽእል። ካብታ ምልክት ዝተራእየካ መዓልቲ ጀሚሩ እንተወሓደ ን3 ሰሙናት ከተመሓላልፍ ከምእትኽእል ኢኻ እትቕጽር። ርግጸኛ ኣብ ዘይትኾነሉ ኩነት ምስ ሓኪምካ ተራኸብ።

ኣብ ናይ ኣተሓላላፊ ምኽን ግምገማ/ግምት ርግጸኛ ምስ ዘይትኸውን ናብ 021-17 30 00 ቍጽሪ 1 ብምጽቃጥ ደዊልካ ምኽሪ ትሓትት።

ካብ መልከፍቲ ናጻ እንተድኣ ኰንካ፡ተለኺፍካ ምኺንካ ንምርግጋጽ እንደገና ክትምርመር **ኣየድልየካን፡** ስለምንታይሲ እቲ ምርመራ ን 6 ኣዋርሕ ኣሰር ናይቲ ቫይረስ ከርኢ ስለ ዝኽእል።

ለበዳ ከተመሓላልፍ እትኽእል ኰንካ ኣብ እትጸንሓሉ እዋን ኣብ ታሕቲ ተዘርዚሮም ዘለዉ ነጥብታት ክትስዕቦም ኣሎኳ :

- ናብ ስራሕ ይኹን ናብ ቤት ትምህርቲ ኣይትኺድGå inte till arbete eller skola
- ካብቶም ምሳኻ ሓቢሮም ዝነብሩ ሰባት ሓሊፍካ ምስ ካልኦት ኣይትራኸብ። ካብቶም ምሳኻ ዝነብሩ እውን ርሕቀትካ ሓሉ (እንተወሓደ 1 መትሮ፡ 2 መትሮ እንተኾነ እውን ጽቡቕ)። እዚ ግን ነቶም ወላዲ ኰንካ እትናብዮም ቆልዑ ኣይምልከትን፡ንቆልዑት ካብ ከተርሕቖም ከተቕርቦም ዝያዳ ኣገዳስነት ኣሎዎ።
    - ናይ ገዛእ ርእስኻ ክፍሊ ይሃሉኻ።
    - ምስ ካልኦት ሓቢርካ ኣይትመገብ።
    - እንተተኻኢሉ ዓይኒ-ምድሪ እውን ምስ ካልኦት ኣይትሻሞ።
- ፍሉይ ኣተሓሕዛ ጽርየት ኣዘውትር።
    - ኣእዳውካ ብግቡእን ደጋጊምካን ተሓጸብ።
    - ናይ ባዕልኻ ሽጎማኖ/መድረዚ ተጠቐም።

- እቶም ኣብ ገዛኻ ብብዝሒ እትተናኽፎም ነገራት ንኣብነት ከም ናይ ማይ ቡምባታት፣መኽፈት መዓጹ ተጽርዮምን ወይ ድማ ብኣልኮል ትደርዞምን።
  - ካልእ ሰብ ዝሰትየሉ ብርጭቆ ኮነ ማንካን ፎርክታን ኣይትጠቐም።
  - ዕንፐሸው/ክትስዕል እከሎኻ ኣብ መዓጽሮ ኢድካ ወይ ኣብ መንዲል ይኹን።

- ኣብ ደኺክን ኣይትዓድግ፡ ህዝባውያን መጓዓዝያታት ኣይተዘውትር።
- ኣብ ሕክምና ምስ እትኸይድ ነቶም ኣብኡ ዝሰርሑ ብኮቪድ-19 ምልካፍካ ሓብሮም።
- ብሕጊ ናይ ተላባዕቲ ሕማምት መሰረት እንታይ ክትገብር ከም ዘሎካ ኣብዚ ኣንብብ፡ (se smittskyddsblad om covid-19 till patienter).

ምክትታል ምንጪ ሕማም ለበዳ- እዚ ብቐጥታ ተተግብሮ

ኩሎም ብኮቪድ-19 ምልካፎም ዝተረጋገጸሎም ሰባት፡ ብሕጊ ሕማማት ለበዳ መሰረት፡ ምንጪ እቲ ለበዳ እንታይ ምዃኑ ንምፍላጥ ኣብ ዝግበር መስርሕ ክተሓባበሩ ኣሎዎም። ነቲ ዝርጋሐ ለበዳ ኮቪድ-19 ንምድራት/ንምጉዳል እቶም ኩሎም ተለኺፎም ይኾኑ እዮም ዝበሃሉ ሰባት ብዝቐልጠፈ ጊዜ ክሕበሩ ኣገዳሲ እዩ።

1. ኣብቲ ነዚ ሕማም ለበዳ ናብ ካልኦት ከተመሓላልፍ እትኽእለሉ ዝነበርካ እዋን፡ ምሳኻ ናይ ቀረባ ርክብ ዝነበሮም ሰባት እንታዎት ከምዝነበሩ ንምፍላጥ ሕሰብ። ናይ ቀረባ ርክብ ክበሃል እንከሎ እንተወሓደ ን 15 ደቓይቕ ካብ 2 መትሮ ኣብ ዘይበዝሕ ርሕቀት ዝረኸብካዮ ሰብ ማለት እዩ፡እዚ ንኣብ ደገ ዝተገብረ ርክብ እውን የጠቓልል።

   ከም ዝተለኸፍካ ዘርእዩ ምልክታትን ሕማቕ ክስመዓካ ዝጀመረሉ እዋንን 48 ሰዓታት ኣቕዲሩ እዩ። ገለ ምልክታት እንተዘይኣርኣኻ መርመራ ቕድሚ ምግባርካ ኣብ ዝነበሩ 48 ሰዓታት ከተመሓላልፍ ትኽእል ምንባርካ እዩ ዝቕጸር።

   እቶም ምሳኻ ሓቢሮም ዝነብሩ ሰባት ኩሉ ጊዜ ከም ናይ ቀረባ መራኽብትኻ እዮም ዝቕጸሩ።

   ኣብቲ ዝተባህለ ጊዜ ናብ ገዛኻ ዝበፅሑን ወይ ንስኻ ዝበጻሕካዮም እውን ከም ናይ ቀረባ መራኽብትኻ እዮም ዝሕሰቡ። ኣብ ካልእ ቦታ ዝተራኸብካዮም መሓዙት ወይ ኣብጥቓኻ ቀሪቦም ዝነበሩ ወይ ምሳኻ ኮፍ ዝበሉ መሳርሕትኻ እውን ከም መቓርብትኻ እዮም ዝቕጸሩ። ብዘይካ ንመሳርሕትኻ ኣብቲ እትሰርሓሉ ቦታ ንኻልኦት እውን ኣመሓላሊፍካ እንተኾንካ (ንኣብነት ተመሃሮ፣ሕሙማት ወይ ዓማዊል) መጀመርያ ንሓላፊኻ ትነግር ኣብ ርእሰኡ ድማ ዝለዓለ ምክትታል ምንጪ ንኮቪድ-19 ኣብ ኣብያተ ትምህርትን፡ኣብ እትሰርሓሉ ቦታን ከምኡ እውን ኣብ ማሕበራዊ ህይወትን Utökad smittspårning för covid-19 på skolor, arbetsplatser och inom föreningslivet ከንብብ ተወከሶ።ተመሃራይ እንተኾንካ መጕዚትካ ንርእሰ መምህራን ንስኻ ብኮቪድ-19 ከም ዝተለኸፍካ ምርግጋጹ ይሓብሮ።

2. ነቶም ምሳኻ ተራኺቦም ዝነበሩ መሓዙትን መሳርሕትን እውን ብምድዋል፣ብኤስ.ኤም.ኤስ ወይ ድማ ብኢመይል ኣቢልካ ምናልባት ተለኺፎም ክኾኑ ከምዝኽእሉ ትሕብሮም።እቲ እትጽሕፎ መልእኽቲ እንታይ ክመስል ከም ዝኽእል ኣማራጺታት ኣብዚ ታሕቲ ኣሎካ። ንስኻ ብገለ ምኽንያት ንዝቐርቡኻ ሰባት ባዕልኻ ክትነግሮም እንተዘይክኢልካ ጉጅለ ሕክምና ምክትታል ኮቪድ-19 ኣብ ምርካቦም ክተሓባበር ይኽእል።
3. ነቶም ብቐረባ እትረኸቦም ሰባት ነዚ ዝስዕብ ሓበሬታ ከምብቡ ንገሮም፡ ሓበሬታ ንዓኹም ምስ ብኮቪድ-19 ዝተለኽፈ ሰብ ርክብ ዝነበረኩም Information till dig som haft nära kontakt med någon som har covid-19
4. ንኹሎም ናይ ቀረባ መራኽብትኻ ዝኾኑ ሰባትምልክታት እንተተራእዮም (ዋላ ቀለልቲ ይኹኑ) ተቐላጢፎም ክምርመሩ ከም ዘለዎም ንገሮም (ዋላ ፈኮስቲ ይኹኑ)።
5. ኣብቲ ከተመሓላልፍ እትኽእለሉ ዝነበርካ ጊዜ ካብ 2 መትሮ ዘይነውሕ ርሕቀት ካብ 15 ደቓይቕ ንላዕሊ ኣብ ውሽጢ ገዛ ገጽ ንገጽ ተርኺብካዮም እንተነርካ፡ ዋላ ምልክት ኣይሃልዎም ንኽምርመሩ ቆጸራ ክሕዙ ነተሓሳስብ። እቶም ምሳኻ ዝነብሩ ሰባት 5 መዓልታት ካብታ ንስኻ መርመራ ዝገበርካላ መዓልቲ ዝሕሰብ፡ ናይ ኮቪድ-19 መርመራ ክገብሩ ኣሎዎም። እቶም ምሳኻ ዝነብሩ ሰባት ክሳብ ውጽኢት እቲ መርመራ ዝረኽቡ ን 7 መዓልታት

ናብ ስራሕ/ትምህርቲ ክይከዱ ኣብ ገዛ ክጸንሑ ኣሎዎም። ካልኦት መቕርብ ምልክት ክሳብ ዘይተራእዮም ጊዜ ናብ ስራሕ/ትምህርቲ ክመላለሱ ይኽእሉ፡እንተተኻኢሉ ግን ስርሖም ወይ ትምህርቶም ብርሕቀት ይግበሩ።

ኮቪድ-19 ዝነበሮምን ወይ ድማ እንተወሓደ ን 3 ሰሙናት ኣቢሉ መጀመርያ ክፋል ናይቲ ክታበት ዝወሰዱን ነዚ መምርሕታትን ለበዋታት ናይ ምግባር መርመራታትን ብሓፈሻኡ ኣይምልከቶምን (ሓበሬታ ንዓኻ ብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ ናይ ቀረባ ርኽብ ዝነበረካ ዝብል ሓበሬታ ብተወሳኺ ኣንብብ)

6. ነቶም ናይ ቀረባ መራኽብትኻ ካብታ ዝተራኸብኩምላ መዓልቲ ጀሚሩ ን 14 መዓልታት ብዝተኻእለ መጠን ርክቦም ምስ ውሑዳት ሰባት ክኸውን ሓብሮም። እዚ ድማ ዋላ ተመርሚሮምስ እቲ ውጽኢት መርመራ ኮቪድ-19 ዘይምህላዉ እንተርኣየ።
7. ኣብቲ ዘንቢልካ (inkorg) (loggat in)ምስ ኣተኻ ኣብ እትረኽቦ መሕትት ዘለዉ ሕቶታት ብምምላሽ ነዞም ኣብ ላዕሊ ዘሎዉ ነጥብታት ከም ዘማላእካዮም ኣረጋግጽ። ኣብ ዞባ ቨስትማንላንድ መርመራ እንተገርካ እሞ ናብቲ ገጽ ክትኣቱ እንተዘይክኢልካ ጉጅለ ሕክምና ምክትታል ኮቪድ-19 ባዕላቶም ክራኽቡኻ እዮም።

ናብቶም ምሳኻ ናይ ቀረባ ርክብ ዝነበሮም ሰባት ብኸመይ ከም እትጽሕፍ ኣማራጺታት።

ሰላም! ብኮቪድ-19 ምልካፈይ ሕጂ ፈሊጠ።ምንጪ ለበዳ ንምፍላጥ ካብ ዝግበር መስርሕ ተበጊሰ እየ ዝጽሕፈልካ ዘለኹ ስለምንታይሲ ኣነ ከመሓላልፍ ይኽእል ምኺነይ ከይፈለጥኩ እንከለኹ ተራኺብና ስለ ዝነበርና። ምክልኻል ለበዳ ናይ ቨስትማንላንድ ነዚ ሓበሬታ እዚ ኣብ 1177.se/Västmanland ብምእታው ከተንብብ ይምሕጸነካ፡ ሓበሬታ ንዓኻ ምስ ብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ ዝነበረካ Information till dig som haft nära kontakt med någon som har covid-19 på 1177.se/Västmanland

ነዚ ናይ መልከፍቲ ሰንሰለት ንምብታኽ ምእንቲ ናይ ኮቪድ-19 ባዕላዊ መርመራ ንምግባር ቆጻራ ክትሕዝ ኣገዳሲ እዩ። ዋላ ምልክታት እንተዘይኣርኣኻ ። ኣብዚ ዝስዕብ መርበብ ሓበሬታ ብምእታው ሓበሬታንዓኻ ምስ ብኮቪድ-19 ዝተለኸፈ ሰብ ናይ ቀረባ ርክብ ዝነበረካ ወይ ድማ ኣብ 1177.se ወይ ድማ ተኸቲብካ እንተኾንካ om du har haft covid-19 eller är vaccinerad på 1177.se. ተኸቲብካ እንተኾንካ ።

መልሲ ናይቲ ዝገበርካዮ መርመራ ኮቪድ-19 ክምዘሎካ እንተዘየርኣየ፡ ብዝተኻእለ መጠን ን 14 ዝስዕባ መዓልታት እትርኽቦም ሰባት ውሑዳት ክኾኑ ኣሎዎም።

ንሓላፍየይ/ሓለቓይ፣ንቤት ትምህርተይ፣መራሕ ጋንታይ ክሕብርዶ ኣሎኒ?

ኣብ እትሰርሓሉ ቦታ ወይ ኣብ ካልኦት ንጥፈታት (ንኣብነት ኣብ ቤት ትምህርቲ፣ስፖርታዊ ልምምድ ወይ ድማ ካልእ ናይ ምዝንጋዕ ንጥፈት) ዝረኸብካዮም ሰባት እሞ ምናልባት ኣመሓላሊፍካሎም ክኾኑ ዝኽእሉ፡ እሞ ንስኻ ብዝተፋላለዩ ምኽንያታት ክትሕብሮም ምስ ዘይትኽእል፡ ካብ ሓላፊኻ/ሓለቓካ፣መራሕ ጋንታኻ፣ርእሰ መምህራን ወይ ማዕረኡ ንዝስራዕ ንኽሕግዙኻ ትሕብር። ኩሎም ተለኺፎም ይኽእሉ እዮም ዝበሃሉ ሰባት ክሕበሩ ኣገዳሲ እዩ፡ ግን እቲ ብኮቪድ-19 ተለኺፉ ዘሎ ንስኻ ምኻንካ ክፈልጡ መስል የብሎምን።

ሓላፊኻ/ሓለቓኻ፣መራሕ ጋንታኻ፣ርእሰ መምህራን ወይ ማዕረኡ ዝስራዕ ምንጪ ሕማም ለበዳ ንምክትታል ሓበሬታ ኣብ ምዝርጋሕ ይተሓባበሩ።

ዝያዳ ሓበሬታ ኣብዚ ኣሎ:ዝለዓለ ምስፍሕፋሕ ለበዳ ኮቪድ-19 ኣብ ኣብያተ ትምህርትን፣ኣብያተ ስራሓትን ከምኡ እውን ኣብማሕበራዊ ህይወትን Utökad smittspårning för covid-19 på skolor, arbetsplatser och inom föreningslivet

ሓበሬታ ኣበይ ይረክብ?

- ብዛዕባ ኮቪድ-19 ሓፈሻዊ ሓበሬታ ንምርካብ መጀመርያ ኣብቲ ገጻት ዘሎ ሓበሬታ ኣንብብ om ditt provsvar ወይ ድማ ናብ 113 13 ትድውል።
- ንጥዕናኻ ዝምልከቱ ሕቶታት ምስ ዝህልዉኻ ምስ ናትካ ማእከል ጥዕና ወይ ድማ ምስ ኣማኸርት ጥዕና 1177 ብተለፎን ተራኸብ።
- ንምክታትል ምንጪ ለበዳ ዝምልከቱ ሕቶታት እንተልዮምኻ ንናይ እዚ ዞባዚ ጉጅለ ሕክምና ምክትታል ኮቪድ-19 ብቑጽሪ ተለፎን 021-175589 ተራኸብ።
- ንተላባዕነት ዝምልከቱ ሕቶታት እንተልዮምኻ ናብ 021-17 30 00 knappval 1. ብምድዋል ተራኸብ።

ባዕላዊ ሕክምናን ዳግመ-ጥየሳን

Råd om egenvård och tips för dig som har eller har haft covid-19. ባዕላዊ ሕክምና ምኽርን ሓበሬታን ንዓኻ ኮቪድ-19 ዘሎካን ወይ ድማ ዝነበረካን።

ኵነታትካ እንተገዲዱ

ኵነታትካ እንተገዲዱ/እንተኸፊኡ ምስ ናትካ ማእከል ጥዕና ወይ ድማ ምስ ኣማኸርቲ ጥዕና ናብ 1177 ደዊልካ ትራኸብ። ንሕይወት ዘስግእ ኵነታት እንተኾይኑ ናብ 112 ትድውል። ኮቪድ-19 ከም ዘሎካ ድማ ትሕብር።